



DE Sporttudományi Koordinációs Intézet

OSZTATLAN TESTNEVELŐ TANÁRSZAK

Tagozat: nappali

Félév: 7.

Tantárgy neve, Neptun-kódja: ÜTŐS SPORTOK és OM II, TSTUTO_0002

Tantárgy óraszám: 2

Kreditérték: 1

A tantárgy előkövetelménye: Ütő sportok és OM I.

1. A KURZUS OKTATÓI:

TANTÁRGYFELELŐS: Dr. Habil Balogh László PhD. egyetemi docens

Tantárgy oktatásába bevont oktató: Kuszko Zsolt testnevelő, okleveles szakedző

F.Nagy Bence testnevelő, edző.

2. A KURZUS CÉLJA:

A kurzus célja, az ütős sportok körébe tartozó sportágak történetének, fejlődésének megismerése, a sportágak technikai- taktikai elemeinek elsajátítása, a játék versenyszabályainak megismerése. A félév első felében az tenis� sportággal, a második felében a népszerű sporttal a tollaslabdával való ismerkedés történik meg.

3. A KURZUS ÜTEMEZÉSE, TANANYAGA

időpont	téma	megjegyzés
1.	Tájékoztató a kurzus teljesítésének, elfogadásának feltételeiről. A félév tematikájának a felvázolása, elméleti és gyakorlati számonkérés ismertetése. Tenisz kialakulása története, Előkészítő gyakorlatok, játékok.	
2.	A szabadban végezhető sportágak ismeretének további bővítési lehetősége az tenisz és a tollaslabda játék megismerése során	
3.	A tenis� és tollaslabda megismerése és alkalmazása az élethosszig tartó sportolás és egészséges életvitel iránti igény kialakításához, tudatos alkalmazása a mindennapi stresszhelyzetek feloldásában, valamint a specifikus bemelegítő, levezető, nyújtó gyakorlatainak önálló végrehajtása	



4.	Az tenisz ütőfogásai, alapállások oktatása az iskolában. Alapütések, Tenyeres, fonák, adogatás, technika, megismerése és oktatása
5.	A labda útja, biomechanika, ütésfázisok, tenisz technikájának oktatása, gyakorlási lehetőségei nagyobb létszámú osztály esetén
6.	Egyes játékelemek oktatása, szabályok megismerése, versenyeztetés, páros játék megismerése.
7.	Szakmai hét
8.	ÖTV oktatásmódszertani rendszer, gyakorlás Kontrollpontos oktatás ellenőrzés, szabályok megismerése, gyakorlás.
9.	Tollaslabda: A helyes ütőfogás elsajátítása, labdaemelgetések tenyeres és fonák oldalon és ezen ütések biomechanikai alapjai. Alapállás, súlypont áthelyezése, az elindulás technikája, visszatérés a pálya középpontjára.
10.	Tollaslabda specifikus kondicionális felkészítés. A bemelegítés és ízületvédelem. Gyorsaság és agilitás fejlesztése. Core- és alsóvégtag erősítése.
11.	Tollaslabda: A szerva oktatása: a rövid és hosszú szerva szabályos kivitelezése. A tenyeres és fonák szervatechnikák különbségei. Hálóközei és alsó ütések, ejtések.
12.	Tollaslabda: A játék a gyakorlatban és módszertan. Egyéni és páros játék. A sportág bevezetésének módszertana a testnevelés órákon. Játékos rávezető feladatok gyerekeknek és kezdőknek.
13.	Zárthelyi dolgozat megírása, gyakorlati anyagrész bemutatása.
14.	Pótbeszámoló, javítási lehetőség, játék

4. FÉLÉVKÖZI ÉS VIZSGAKÖVETELMÉNYEK

GYAKORLATI JEGY KIALAKÍTÁSÁNAK MÓDJA: ZÁRTHELYI DOLGOZAT ÉS GYAKORLATI



BEMUTATÁS LEGALÁBB ELÉGSÉGES SZÍNTŰ TELJESÍTÉSE AZ ÓRÁN LEADOTT
TANANYAGBÓL

IDŐPONTJA: A 13. HÉTEN

AZ ALÁÍRÁS FELTÉTELEI A TVSZ SZERINTI ÓRAI JELENLÉT VALAMINT A FENTI KÉT
FELTÉTELNEK VALÓ MEGFELELÉS

5. ÉRTÉKELÉS MÓDJA

GYAKORLATI JEGY

6. KÖTELEZŐ IRODALOM

- 1.Rich Sue (2007): A tenisz kézikönyve. Aréna 2000, Budapest. P. 192. ISBN:
9789639729094
- 2.Bucher Walter (2013): 1002 Tenisz játék és gyakorlat – Kézikönyv tanároknak edzőknek
versenyzőknek. Dialóg Campus Kiadó. p. 286 ISBN: 9789637296413
- 3.Gáldi-Balogh (2015): Tenisz - elmélet és módszertan Szeged: Szegedi Tudományegyetem
Juhász Gyula Pedagógusképző Kar Testnevelési és Sporttudományi Intézet, 2015. 147 p.
(ISBN:978-963-306-438-2)

7. AJÁNLOTT IRODALOM

Bíró – Juhász – Széles-Kovács – Szombathy – Váczi (2015): Mozgásos játékok
TÁMOP 4.1.2-E-13/1/KONV-2013-0010 program keretében készült szakanyag. EKF Líceum
Kiadó. ISBN 978-615-5297-29-8

2.Scholl Peter (2006): Tenisz, Fitten & Egészségesen. Cser Könyvkiadó. p. 144 ISBN:
9789639666184

8. EGYÉB INFORMÁCIÓK

Az oktatók elérhetősége: kuszkosz@sport.unideb.hu, f.nagy.bence@sport.unideb.hu

Debrecen, 2026. szeptember. 01.

.....

*A kurzussal és a követelmények teljesítésével kapcsolatos kérdésekben a Debreceni Egyetem
Tanulmányi és Vizsgaszabályzata, valamint a Debreceni Egyetem Etikai Kódexe az
irányadók.*